


PLAF

3r PLAF: **PERCEBRE LÍMITS, AFECTES I FANTASIES**

Dinàmiques d’exploració: percepció, moviment i contacte.

El dit de Simon	6
Cordes	8
Còccix-coroneta	10
La petjada del tocar	11
Modelar el gest	12
Quantes A hi ha?	13
La veu que em mou	14
Punt fix	16
Punt fix amb paper	18
Punt fix amb corda	20
Punt fix amb pilota	22

PERCEBRE LÍMITS, AFECTES i FANTASIES

DINÀMIQUES D'EXPLORACIÓ: PERCEPCIÓ, MOVIMENT I CONTACTE.

En este bloc ens centrem a obrir la percepció del propi cos, del cos de les altres i de l'espai que ens envolta. Creem un entorn de confiança per a explorar el contacte, l'atenció, els límits propis i aliens, l'escolta corporal i l'afectació mútua.

EL DIT DE SIMÓN

Esta dinàmica ens convida a explorar els límits del propi cos, el contacte mínim i la percepció del moviment, propi i alié. A través del dit índex i amb els ulls tancats, es genera un espai d'atenció compartida, en el qual descobrim com ens afecten els xicotets gestos de l'altra. Treballem l'escolta profunda, la relació amb el cos de l'altra i la consciència que no ens movem a soles: som cos col·lectiu, teixit sensible, afectades i afectants. Una proposta delicada i potent que activa la imaginació somàtica i els llaços invisibles.



En parelles, tanquem els ulls i comencem. Primer, sense música. Després, incorporem la música i continuem la pràctica:

En esta dinàmica treballarem amb el tacte.
Ens situem davant de la nostra parella amb els ulls tancats… i l'únic punt de contacte amb l'altra persona és el nostre dit índex.
Establim contacte i tanquem els ulls. Es tracta de treballar amb una mínima unitat de contacte, per a parar atenció a on comença i acaba un/el meu cos? Quina capacitat tinc de percebre l'altra? Com em percep en relació amb ella?
Sempre hi haurà micromoviments, moviments involuntaris. La immobilitat no existix. Sempre ens movem: per la respiració, el batec del cor, perquè se'm cansa el braç, per la gravetat… Eixos moviments m'afecten i els meus moviments afecten la meua companya. Però, a més, em veig afectada pels moviments involuntaris de l'altra. Parem atenció a eixa microdansa que comença en el palpís del dit índex, però que afecta la resta del cos, s'expandix. Fins a on i quant deixe que la resta del cos s'afecte?
Soc un contínuum, tot el meu cos està connectat. El moviment d'una cèl·lula afecta la resta. Soc un conjunt de parts en moviment, un univers de cèl·lules que vibren, es desplacen, viatgen. I, a més, este univers està en contacte, a través del meu dit índex, amb un altre univers, totalment diferenciat del meu i, alhora, respiren juntes, bomben juntes, s'afecten mútuament…

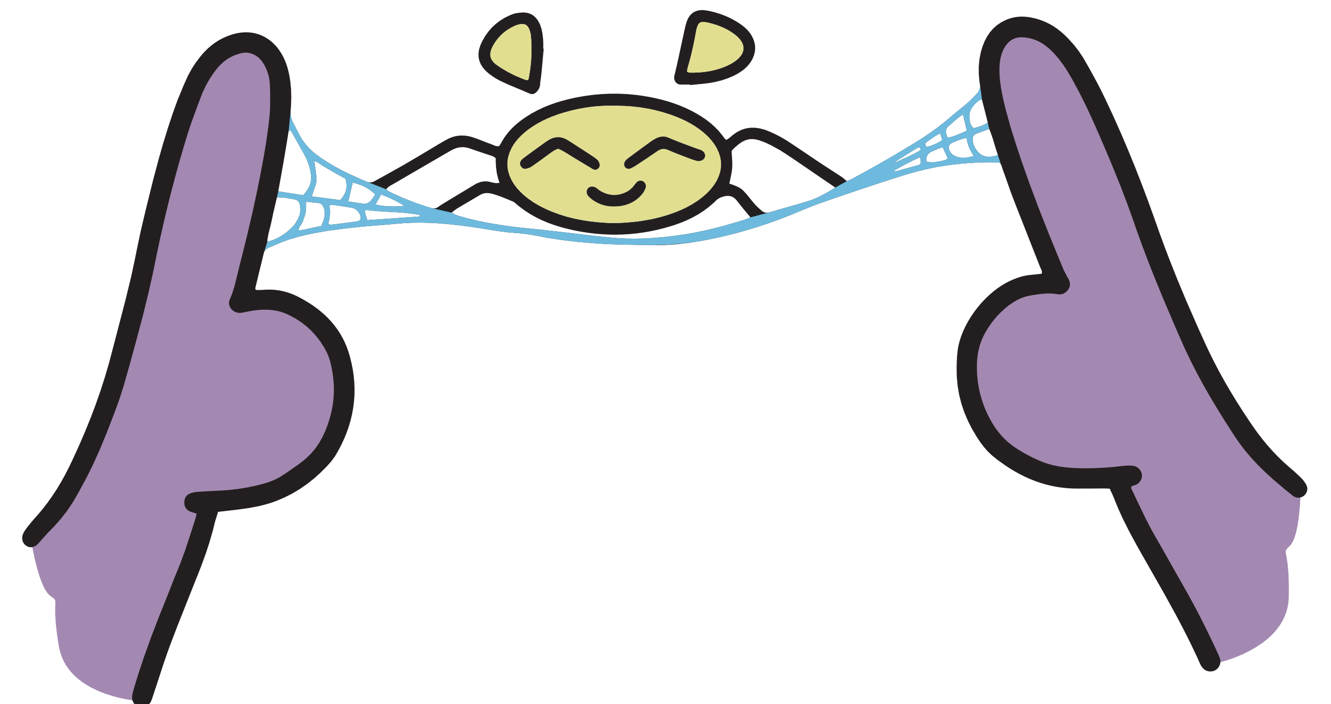
En finalitzar la pràctica, es pot fer un escrit individual sobre l'experiència, abans d'abordar res en grup, a manera d'abocament de sensacions individuals. No ha de ser un text molt elaborat: pot ser una llista de paraules, emocions o fins i tot un dibuix. Després, compartim amb la companya l'experiència.

A vegades passa que en una o diverses parelles, cap de les dos volia moure's molt (desplaçar-se per l'espai) però acaben fent-ho perquè pensen que l'altra volia. Este tipus d'experiències dispara el debat sobre els límits i els afectes

**Som éssers individuals? Ens afectem les unes a les altres? Pot una altra cosa, una cosa estranya, una cosa no soc jo, habitar dins de mi? Puc ser jo com l'altra, habitar dins d'ella? Què entenem per comunitat? Hi ha alguna cosa així com un cos col·lectiu? Qui són els meus referents? És possible una comunicació que no es pense ni es verbalitze?
També podem preguntar-nos: com ha afectat la música?**

Per a ajudar a abordar estos temes es pot introduir **la metàfora de l'aranya de Suely Rolnik.** Deixem una versió adaptada a primària:

Què creus que és la tela d'aranya per a l'aranya? És sa casa? A on atrapa el seu menjar?Al seu hort o en un supermercat? És el seu llit? L'habitació de les seues cries, a on pon els ous?
I si vos diguera que també és el seu cos? Creieu que la tela d'aranya està viva?
L'aranya llança un fil invisible al món, fet d'una cosa molt especial: el seu propi cos. Eixe fil pot sentir tot el que passa al seu voltant, com si tinguera antenetes màgiques. Sentir un so, la temperatura, la humitat, si hi ha algú a prop… és un material molt sensible que vibra amb qualsevol informació, coses que nosaltres no podem percebre. Vibra i eixes vibracions arriben a les potes de l'aranya, que també són molt sensibles.
Podríem dir que la tela d'aranya és com les nostres orelles, que són grans i van cap a fora, perquè els òrgans de les nostres orelles, que estan dins i són xicotets, puguen captar les vibracions de l'exterior.
Primer, l'aranya només sent. Nota que alguna cosa està passant: D'a on ve eixe senyal? Què li està dient? És un senyal de perill? O tal vegada una invitació? Em dona ganes d'acostar-me o d'anar-me'n?
Però després, amb molta cura, toca el fil amb les seues potetes i destruïx o crea noves teles, canviant la seua xarxa cada vegada que alguna cosa canvia al seu voltant, modificant el seu cos sensible, construint unes noves "orelles" en funció de les seues necessitats.
Així, l'aranya entén el món amb el seu cos. No necessita paraules ni explicacions, només atenció. Gràcies a eixe fil sensorial, sap a on construir sa casa, a on atrapar menjar, a on pondre els seus ous, com cuidar-se, amb qui compartir.
Nosaltres també som un poc així. Tenim fils invisibles que ens connecten amb el grup, amb el que passa fora, amb el que sentim dins. Si aprenem a tocar-los amb cura, com fa l'aranya, podem entendre millor el que necessitem… i també el que necessiten les altres.



CORDES

Esta dinàmica treballa la percepció, l'escolta física, la coordinació i l'afectació mútua a través d'un objecte simple: una corda. Ens convida a prendre consciència de la connexió amb l'altra des d'una sola línia de contacte, fina però potent. Com en una teranyina, qualsevol mínim moviment viatja a través del fil, transformant les dos. Comencem de manera molt senzilla, però a poc a poc la proposta s'expandix: del gest mínim a la gran xarxa grupal.



Repartim una corda per parella.

Hi ha dos normes fonamentals:

- La corda sempre ha d'estar tensa. Així, com en la tela d'aranya, viatja la informació, i ens arriben les vibracions de la meua companya.
- Només podem subjectar la corda amb una mà. No val enrotllar-la ni tallar-se la circulació: res de posar-la al voltant dels dits o la monyica, ni tensar-la tant que creme. L'ideal és agarrar-la amb dos o tres dits, suaument però fermament. Si se solta, és perquè jo —o la meua companya— estem estirant massa. No es tracta d'estirar, sinó de mantindre la tensió justa.

Comencem jugant amb l'acció d'estirar. Una acciona, l'altra reacciona. S'alternen els rols en la parella. Accionar significa emetre, proposar. Reaccionar significa rebre, deixar-se afectar. Quan em toca reaccionar, pare atenció a les accions de la meua companya. Si ella estira la corda cap a ella, jo em moc cap avant. Si la mou de costat a costat, jo la seguisc. Em deixe afectar pel que em proposa. I després, canviem.

Treballem amb consignes:

Primera consigna: sense desplaçament.

Ens quedem amb els peus ancorats a terra, però la resta del cos està disponible. Busquem una postura còmoda, amb les cames lleugerament obertes per a més estabilitat (una davant de l'altra pot ajudar). No només movem el braç: impliquem tot el cos, tota la columna vertebral.
Explorem: Quines possibilitats tinc? Quins límits?
Qui acciona ha d'estar molt atenta als límits de l'altra. Si no podem moure els peus, hi ha un límit clar: no puc estirar-la molt perquè caurà. Però dins d'eixe límit… hi ha moltes possibilitats.
I si vull que la meua companya vaja cap arrere? Es pot espentar de la corda sense que perda tensió?
Si "espente" la corda, la meua companya haurà d'estirar just en eixe moment, perquè la corda es mantinga tensa.
Juguem amb:

- Torsions
- Canvis d'altura (la corda es mou en horitzontal, en diagonal, en vertical…)
- Diferents velocitats (càmera lenta, pausa, rapidesa extrema…)
- Ritmes distints (repetitius i percussius, o suaus i circulars…)
- Textures de moviment (gran, xicotet, brusc, fluid…)

Després d'explorar, canviem de rol.

Segona consigna:

seguim amb els peus ben ancorats, però ara anirem canviant de rol sense dir-ho. Ara tu…, ara jo…, fins que arriba un moment en què ja no sabem qui proposa i qui seguix.
Hem creat un moviment únic. Explorem eixe entre.

Tercera consigna: amb desplaçament.

Podem moure'ns per l'espai. Quines implicacions té moure's?
A vegades ningú reacciona, o les dos reaccionen. Prenem consciència dels moments en els quals no sé d'on o de qui naix el moviment.
Tornem a jugar amb altures, ritmes, textures, velocitats, moviments grans, xicotets…

Quarta consigna: dos cordes per parella

A partir d'ací no fa falta que la dinàmica siga tan conduïda, simplement, podem anar entregant cordes, acuradament, fent ús del llenguatge no verbal, per a no tallar l'atmosfera.
Cada persona subjecta una corda en cada mà.

Tot el cos està implicat.
Què ha canviat?

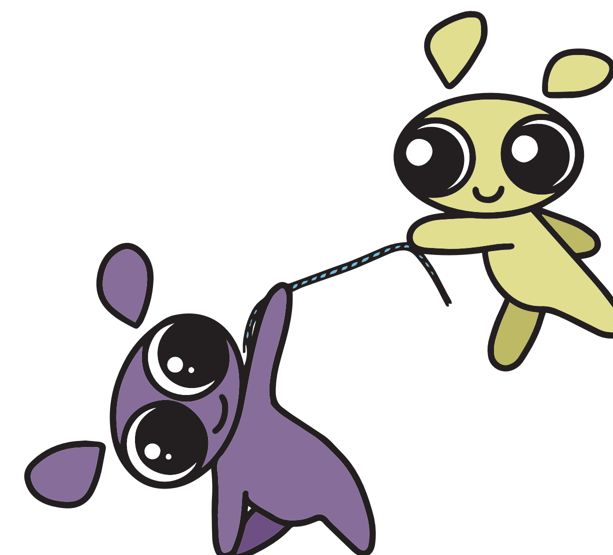
Quinta consigna: Xarxa grupal

Les parelles s'entrellacen i es comencen a unir en grups de 5, 6… i si el grup escolta, tot el grup pot arribar a estar unit. Creem una gran tela d'aranya.

Quins moviments m'afecten?
Vaig amb molta cura, mantinc la mateixa atenció que quan estava connectada només a una companya.
Quines diferències hi ha entre la comunicació en parella i en grup?
Sent que ocupe el mateix espai? Em deixe afectar perquè "tot fluïsca"?
O prioritze la meua proposta, sense escoltar la resta?

Sexta consigna: Soltem les cordes, però seguim connectades.

Ens movem amb els afectes que ha deixat en el cos.
Des del record.
Des del moviment impregnat.
Des de la memòria corporal.



Còccix-coroneta

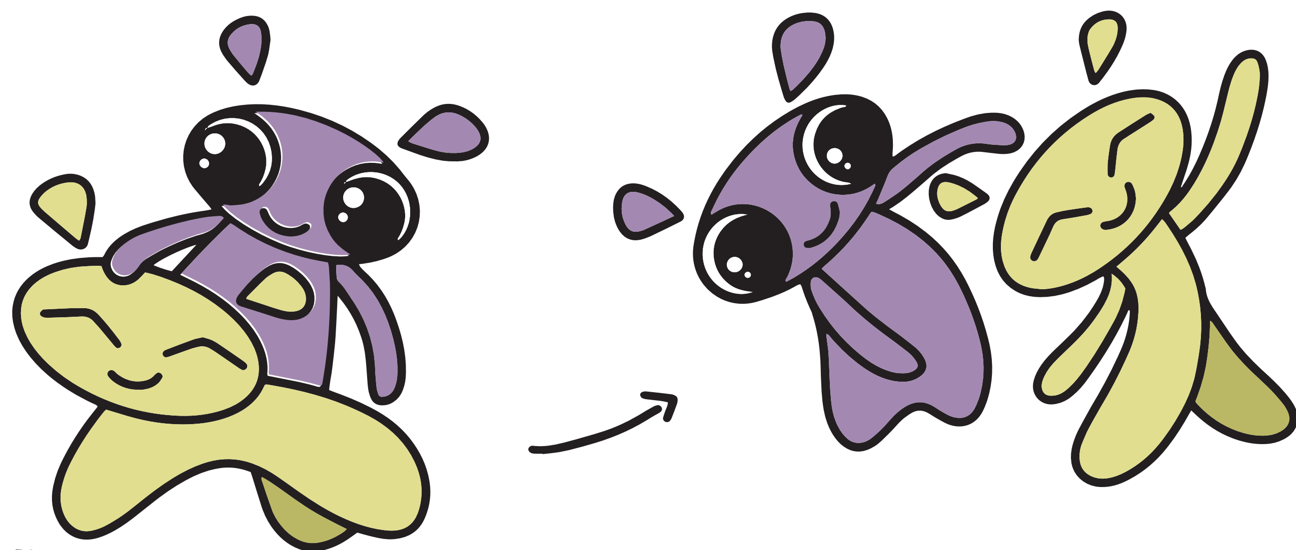
Esta dinàmica ens permet despertar la mobilitat de la columna vertebral des d'un lloc sensible, afectiu i conscient. La columna com a eix que ens estructura i ens connecta: del còccix a la coroneta, del sòl al cel, del suport a la projecció. Ens convida a soltar rigideses, a deixar que la informació viatge a través del cos i a explorar com es pot propagar un moviment des d'un extrem de la columna a un altre.



Ens col·loquem per parelles i mantindrem la mateixa durant tota l'activitat.
Una de nosaltres se situa a la gatameu, amb els ulls tancats, i comença a moure la columna de manera lliure, suau, sense forçar. Busquem mobilitzar tota la columna, des de la coroneta fins al còccix.
La companya, dempeus, col·loca una mà en la coroneta i una altra en el còccix, sense estrényer, només amb intenció. Acompanya el moviment, com si les seues mans també ballaren amb la columna. No dirigim, no corregim, no estirem. Només toquem per a ajudar a prendre consciència.
En un moment donat posaré la música, intente ser conscient de quins canvis aporta la música al meu moviment?
Explorem.
…

Ara, qui acompanya retira les mans amb suavitat, però el moviment no es deté. El cos continua recordant eixa presència. Continuem movent-nos, les dos, afectades pel contacte que va haver-hi.
Les que estan a la gatameu podeu canviar de nivell: col·locar-nos assegudes, tombades o dempeus. La vostra parella, que té els ulls oberts, està atenta perquè no ens xoquem.
Sentim la memòria corporal? Sentim les mans de la meua parella? Sentim la columna de la meua parella entre les meues mans?
…
Ara, canviem de rol.

És una pràctica senzilla, però profunda: ens recorda que el cos no oblida, que el moviment deixa empremta, que el contacte també es pot mantindre en la memòria. Que som cossos porosos, en contínua comunicació, fins i tot quan l'altre ja no està.



La petjada del tocar

Esta dinàmica ens permet afinar l'escolta física i sensorial, prendre consciència del cos com un conjunt connectat i sensible, explorar el moviment a partir de l'impuls extern i obrir-nos a una dansa que naix de l'àmbit subtil. És també un entrenament per a aprendre a moure només una part del cos, a diferenciar les seues zones, les seues articulacions, la seua connexió amb altres parts. Treballem l'atenció, la claredat en la proposta, la resposta des del cos, la confiança en l'altra i l'entrega al joc.



Ens col·loquem per parelles.
Una de nosaltres es queda quieta, dempeus, amb una postura neutra i còmoda: els peus ben arrelats en terra, les cames lleugerament obertes, el cos present, però relaxat.
L'altra es convertix en manipuladora. Es mou al voltant del cos de la seua companya i li dona xicotets tocs en parts molt concretes del cos: per exemple, un muscle.
Qui rep el toc reacciona movent només eixa part, i després torna a la postura inicial.
Si toque un dit de la mà, eixe dit es mou i torna. Si toque la barbeta, la barbeta es deixa afectar en la direcció del toc, i torna. Cada toc ha de ser clar i cada resposta ha de ser precisa i concreta.
Juguem amb totes les parts del cos: l'esquena, el costat, el genoll, l'omòplat…
Juguem amb diferents direccions i qualitats del toc. Toque amb un dit o amb tota la mà? És un toc ràpid i fugaç o lent i amb pressió?
Cada tipus de contacte genera un tipus de reacció distinta, i hem d'estar atentes a eixa afectació.
Explorem…

Ara podem provar de tocar diverses parts seguides, sense que la companya haja acabat de tornar a la posició inicial. Així la reacció es convertix en una seqüència encadenada d'afectacions.
Explorem…

Seguim amb la consigna, però ara la persona que reacciona es pot desplaçar. Ja no ha de tornar a una posició neutra, sinó que es deixa afectar per complet.
Si em toques el muscle, el moviment viatja a la resta del cos i pot fer que faça una xicoteta o gran camallada.
Comencem amb propostes xicotetes i passos curts.
Qui manipula toca una part concreta, i això provoca que el cos sencer es contagie, es desplace una o dos vegades, i es quede en una estàtua final.
El tipus de pas dependrà de la intensitat del toc: si és suau, faig un pas curt. Si és amb més pressió, faig un pas més llarg.
Explorem diferents intensitats, diferents parts del cos, múltiples direccions: I si vull que la meua companya acabe en terra? I si vull que rode per terra? Que s'alce? O que gire?
Explorem…

Ara la que manipula es queda observant. La que ha rebut tots eixos tocs es mou per l'espai com si encara quedaren petjades d'eixes mans en el seu cos. Moviments que no sé molt bé d'on venen, però que encara ressonen en mi.
Explorem…

I canviem de rol i repetim tota la dinàmica.

Modelar el gest

Esta dinàmica ens servix per a entrenar l'atenció, la consciència corporal, la precisió en el gest i l'escolta mútua. Treballem la presència, el respecte pels límits físics de l'altra i la capacitat de sostindre una proposta sense necessitat de paraules. Ens acostem al cos com a matèria viva, emmotlable, canviant. Com si fórem escultores i escultures.

Ens col·loquem per parelles. Comencem assegudes en terra i juguem a modelar formes abstractes.
Una de nosaltres serà escultora i, l'altra, escultura.
L'escultura només pot moure la part del cos que l'escultora toca. Tota la resta es queda com estava. Quan deixe de tocar eixa part, el fang es queda en la forma que ha adoptat. No torna a la seua posició anterior. Si modele una cama, només es mou la cama; la resta del cos no acompanya:
Quantes maneres distintes tinc per a modelar un braç? Quines figures puc construir amb una sola cama, amb una mà, amb el tronc?
L'escultora ha de tindre molta cura. El cos no és de fang, té articulacions amb límits. Cal ser suaus, atentes i no provocar posicions doloroses o esgotadores.
L'escultura no pot anticipar-se ni ajudar: simplement es deixa modelar. Es manté ferm en cada forma sense modificar-la, encara que siga un poc incòmoda, perquè, a més, l'escultora té cura perquè l'escultura no es canse massa.
Explorem…
Ara canviem de rols: l'escultura es convertix en escultora i al revés.
Explorem amb les mateixes consignes que abans.
…

Ara tornem a canviar de rols, però passem a una altra fase:
Modelem figures més realistes, més humanes.
Una persona que està menjant, una superheroïna, un monstre… Fins i tot, amb molta cura, podem modelar el rostre per a suggerir una expressió.
Com escultores ens donem un temps per a pensar què volem crear. I després creem la nostra escultura. No expliquem el que està fent. Esperem a vore si l'escultura endevina què és, què ha creat la nostra companya amb el nostre cos.
Quan s'ha acabat, canviem de rols.
…

I ara farem grups de quatre.
Una persona modela a tres escultures, construint una imatge grupal.
Ha de deixar un buit des del principi, perquè al final també ella entrarà dins de l'escultura. Es tracta d'un *tableau vivant*, una escena detinguda en el temps.
Quan totes hàgeu passat pels dos rols, podem mostrar les escultures al grup sencer i jugar a endevinar quines imatges heu creat.

També es poden proposar temes concrets per a inspirar estes escultures grupals.

És una dinàmica molt rica quan volem treballar el cos com a imatge, el gest com a símbol o quan ens preparem per a explorar el cos com a llenguatge escènic.
Ací, el fet d'endevinar es convertix en repte, el repte que la companya haja d'endevinar la meua proposta m'ajuda a afinar la claredat i la meua intenció del que vull comunicar.

Quantes A hi ha?

Esta dinàmica ens servix per a calfar la veu, activar la imaginació i explorar la multiplicitat del llenguatge oral sense necessitat d'aprofundir en el teatre de text.
Ens centrem en com el cos i l'emoció transformen el so, el to i el sentit. Juguem amb la potència expressiva d'una sola vocal o paraula, entrenem el timbre, el ritme i la intenció, i ens sorprenem amb la riquesa que conté una simple lletra.

Ens col·loquem en cercle, una darrere de l'altra.
Jugarem a descobrir quantes maneres distintes hi ha de dir "A".
Comencem una ronda: l'una després de l'altra, cada una proposa la seua "A".
Pot ser una "Aaaaahhh!" de sorpresa, una "A!" d'esglai, un "ah, ah, ah!" d'advertiment, una "aaaaaah" d'alleujament…
L'important és que eixa "A" tinga intenció, sentit, cos.
Fem una o dos rondes només amb l'A, sense copiar, buscant nous tons, noves energies, noves possibilitats.
…

Ara que ja heu entés la dinàmica passem a les altres vocals: Quantes E hi ha?
…

També podem passar a paraules: Quants Plaaafffff diferents podem fer?
…

I què passa si repetim una frase com "Ho tinc tot"? Com canvia segons el cos, l'emoció o el context?

Tanquem amb una xicoteta ronda de reflexió oberta sobre què ens ha fet sentir esta pràctica. A vegades una simple lletra pot obrir tot un univers de significats i sensacions.



LA veu que em mou

Esta dinàmica ens permet aguditzar l'escolta, la percepció de l'espai i de l'altra. Ens connecta amb la musicalitat de la veu i el seu poder d'afectació sobre el cos. També ens convida a cuidar, a deixar-se cuidar, a confiar i a explorar el cos des d'un lloc diferent: el de l'escolta profunda.

Ara ens posem per parelles.
Una persona tindrà els ulls tancats i es quedarà amb els peus ben arrelats, sense desplaçar-se del lloc. Busca una postura còmoda.
L'altra serà qui cuida i guia.

Comencem així: la persona guia dirà el nom de la seua companya de moltes maneres diferents. Pot canviar el ritme, el to, l'entonació, el volum… pot allargar vocals, murmurar, dir-ho en veu greu, amb accents percussius... però no pot cantar una cançó coneguda.
La persona amb els ulls tancats reacciona físicament al que escolta. No camina, no es desplaça, només deixa que el cos es moga en relació amb els sons que li arriben.
Si la veu es deté, el cos també es deté.
Provem…

Provem ara amb diferents direccions i distàncies: què passa si dic el seu nom des del terra cap amunt? O si m'acoste i ho dic just darrere de la seua orella? O si m'allunye molt i ho llance des de lluny?
Explorem…

Ara passem a la següent fase. Ja no direm el seu nom. En el seu lloc, la persona guia crea una frase sonora curta, sense paraules recognoscibles ni cançons conegudes. Pot ser un poc com "ta-ca-tum" o "sssshh-ba-tà".
Eixa frase es repetix una vegada i una altra, com si fora una lletania.
La persona amb els ulls tancats reacciona corporalment a eixa composició sonora.
Recorda: seguim sense moure'ns del lloc.
És important que la persona guia també jugue amb els silencis. Recordeu que el silenci és una nota més dins de la partitura, i sense silenci no disfrutem de les altres notes.
Juguem amb la pausa i el silenci…

Quan ja tinguem la frase sonora ben fixada i repetida, i la persona amb els ulls tancats la tinga identificada, llavors comencem a desplaçar-nos per l'espai.
Molt important! Qui guia és ara completament responsable de la cura de la seua companya.
Si veu que està a punt de xocar amb una altra persona o amb un objecte, deixa d'emetre so. Quan deixe de cantar, la meua companya deixa de moure's. És la millor manera de cuidar-la si veig perill.
Explorem amb diferents altures del cos, diferents volums, velocitats i ritmes en la veu, diferents proximitats.
…
I canviem de rol: començant pel nom i sense desplaçament…
Les mateixes premisses que abans.

És una proposta que requerix molta atenció, sensibilitat i cura. Ens permet entrenar l'escolta del cos i la veu, cultivar el vincle entre dos, experimentar el so com a afecte i el cos com a ressonància. A més, també ens permet abordar el debat sobre en quin rol ens hem sentit més còmodes: Ens sentim més còmodes cuidant o sent guiades? Per què?



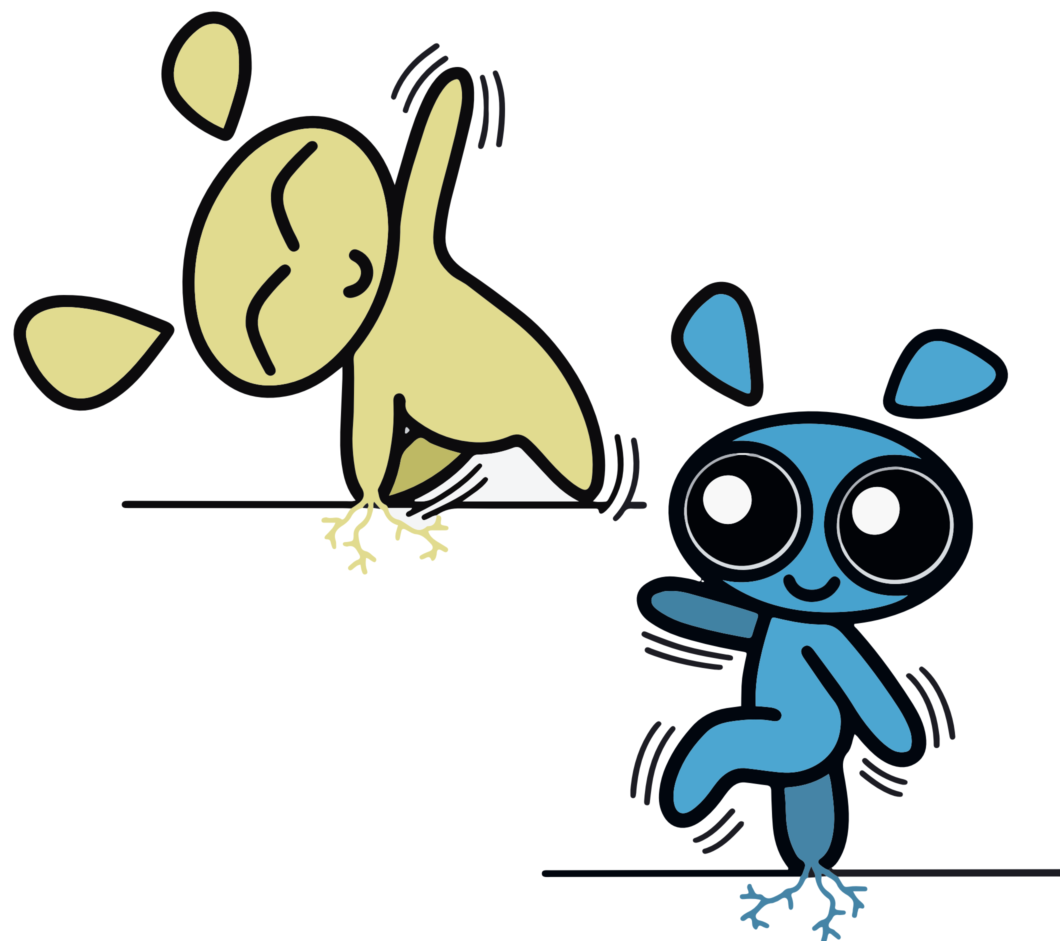
Punt fix



En les arts vives, el punt fix pot significar moltes coses: un cos que es deté perquè la resta puga moure's en relació a este, una part del meu cos que es queda quieta mentres la resta es mou, sostindre un objecte i moure'm en relació a este. També és una de les tècniques més utilitzades en la pantomima: com eixe globus invisible que no es mou o al simular que pugem un mur.

Amb esta dinàmica explorem una manera molt bàsica i senzilla d'acostar-nos a este gran recurs. Ens permet experimentar la relació entre immobilitat i moviment, entre sustentació i desplaçament. I com sempre, aprenem deixant-nos afectar.

Ho treballem primer amb un element extern, la paret, i després en parelles:



Ens col·loquem al costat de la paret.
Totes necessitem tindre un trosset de paret per a nosaltres.
Comencem amb una consigna molt senzilla: apegarem una mà a la paret, una sola mà, a l'altura que més còmode ens resulte.
Eixe punt no es pot moure, ni desplaçar-se, ni desapegar-se. Tot el cos pot moure's, però eixa mà no. És el nostre punt fix.
Anem explorant, veient quins moviments podem fer, quant ens podem allunyar sense perdre el contacte, com es mou la resta del cos al voltant d'eixe eix.
Em moc gran, explore el límit: Fins a on puc arribar? Explore torsions: I si trac el cap per davall del meu braç?
Explore…

A poc a poc una altra part del meu cos entra en contacte amb la paret, per exemple, l'avantbraç, i desenganxe la mà.
A poc a poc, entra una altra part del meu cos en contacte.
Ací és important no desenganxar una zona per a apegar-ne una altra. Per exemple, si el meu punt fix és l'avantbraç i vull explorar el cap, com van passant les parts del meu cos per la paret fins a arribar al cap? Quin recorregut de "tocar" faig amb el meu cos i el cap: avantbraç, muscle, dorsals, cervicals, crani? Mentrestant vaig desenganxant les parts que ja no necessite en contacte.
Soc com un gat que es frega gustós en la paret, passant del braç al cap. Una vegada he arribat al capdavant, explore el meu nou punt fix. Quines altres noves possibilitats m'oferix este nou punt fix?
Vaig provant i explorant parts del cos distintes, sempre passant de l'una a l'altra suaument i de forma encadenada.
Explore…

Ara que ja ho tenim, provem alguna cosa més: triem un punt fix i des d'eixe fem gestos quotidians, com ara vestir-se, rascar-se o caminar, sempre mantenint el contacte. Ho fem gran, exagerat, amb tot el cos implicat. I no perd el punt de contacte.
…

Molt bé! Hem fet una bona exploració i passem a treballar per parelles. Ens separem de la paret i triem un lloc per a jugar.
Una persona serà el punt fix, com si fora una paret.
Es col·loca recta, sense moure's, i l'altra es mourà al voltant, mantenint sempre un punt de contacte: I si el punt de contacte és un peu?
Prove diferents altures, ritmes, punts de contacte xicotets com un dit, o grans, com tota l'esquena.
Compte, no és recolzar-me, la companya no és tan resistent com la paret, si fem molta pressió caurà i nosaltres amb ella. És una zona de contacte.
Explorem bé totes les possibilitats.
…

Ara, la persona que fa de punt fix (la que fa de "paret") comença a desplaçar-se molt lentament per la sala.
El seu cos continua recte, com una taula, però fa xicotets passos, i l'altra ha de moure's amb ella, mantenint sempre el contacte.
A poc a poc pot canviar ritmes, altures, direccions.
Ens regulem, ens escoltem i ens cuidem.
…

Per a acabar, es desfà el contacte: la que era punt fix es deté i observa, i l'altra continua movent-se amb la memòria d'eixe punt, amb la petjada d'eixa relació.

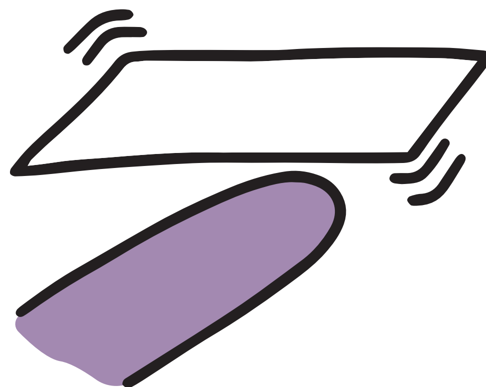
Canviem de rol i tornem a començar.

Punt fix amb paper

Explorem el punt fix d'una manera lúdica i senzilla, connectant amb el joc i la precisió. Ens entrenem per a mantindre el contacte constant amb un objecte, parant atenció a com es mou el cos sencer per a sostindre una relació mínima i delicada. Afinem l'escolta corporal i desenrotllem la consciència del pes, de l'equilibri i de la direcció, mentres ballem amb un trosset de paper.



Cada una agarra una fulla i la secunda sobre el palmell de la mà oberta.
No l'agarrem, no la subjectem amb els dits: només la sostenim amb la palma.
Intentarem que no caiga mentres explorem com moure'ns mantenint-la ací, en equilibri.
Si cau, no passa res: l'arrepleguem i tornem a provar.
Obrim els braços, girem, juguem amb diferents velocitats, amb diferents altures.
Com el paper no pesa, podem jugar també amb la inèrcia del moviment: moure la palma cap a un costat, girar-la cap avall, fins i tot deixar-la boca per avall un moment sense que el paper caiga, si té moviment. El cos sencer s'adapta per a sostindre'l.
…
Podem experimentar amb un dit, amb dos. Sense canviar de mà, puc passar-la de la palma a un dit sense perdre el contacte? Quins moviments necessita el meu cos perquè eixe paper seguisca apegat a mi com si fora una prolongació?
…
Provem amb l'altra mà. Explorem les mateixes consignes. Segurament, hem començat amb la mà més hàbil: si som destres amb la dreta, si som esquerranes amb l'esquerra. Sempre comencem amb la mà més hàbil. Ara li toca a l'altra mà. Què canvia? Em moc igual? Em resulta igual de fàcil?
…
Ara que ja hem provat amb les dos mans, intentem passar el paper d'una mà a l'altra sense subjectar-lo ni atrapar-lo, només deixant-lo caure i arreplegant-lo amb l'altra mà, com si el paper coneguera el seu recorregut.
No estic tota l'estona passant-me el paper d'una mà a una altra: ara balle amb el paper a la mà dreta, em moc, faig un gir i el paper canvia de mà. I continue ballant. És una dansa.
…
Molt bé! Perquè llevem el paper, deixem que caiga en terra, però continuem movent-nos com si encara estiguera ací. Què ha quedat en la memòria del cos?

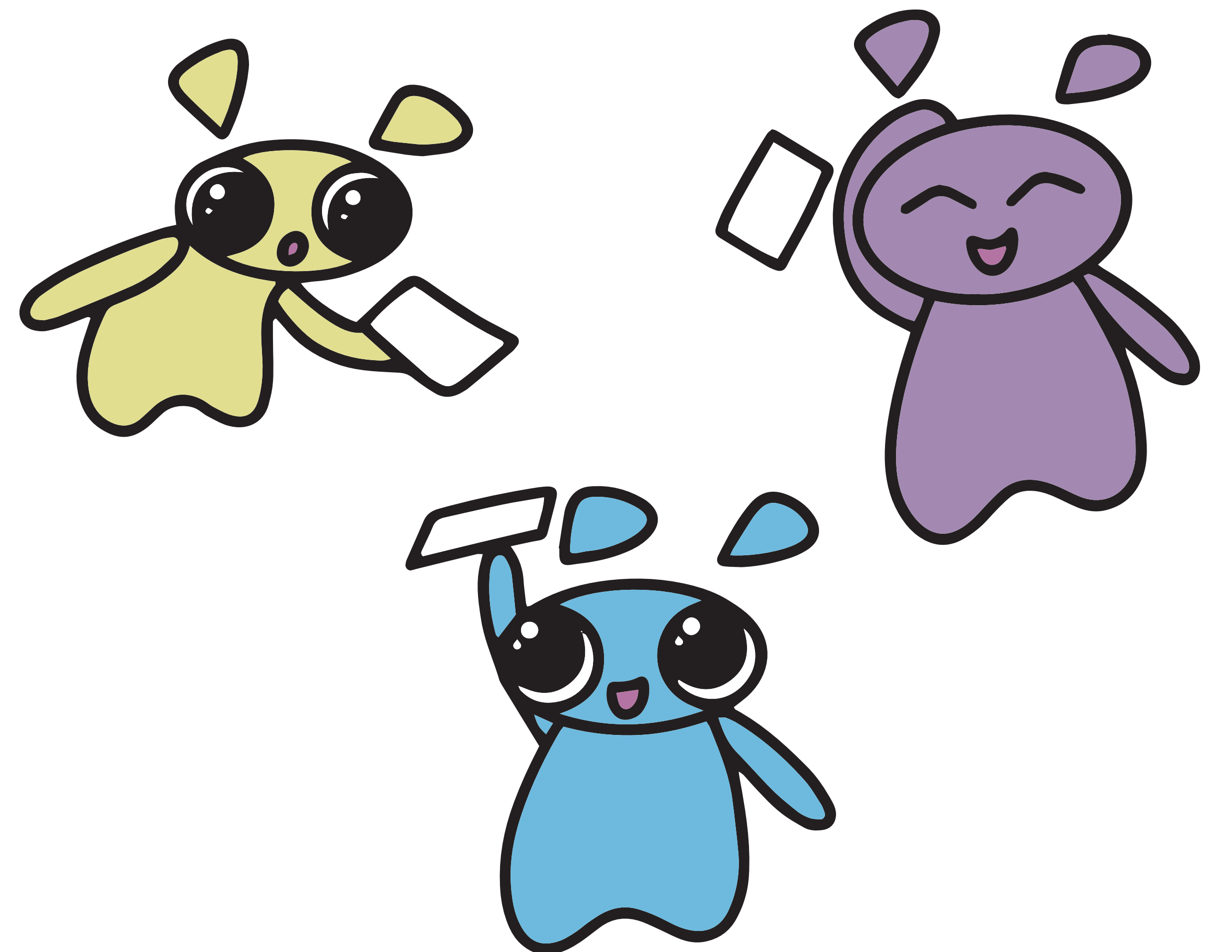


Si el grup està centrat i atent, també podem jugar en parella. Un sol full per a les dos persones. El paper, sempre ha d'estar en contacte amb una de les dos persones o les dos alhora:

Com ho fem? Quina part del cos usem? La mà, el muscle, el front…
És un punt fix compartit.

Igual que anteriorment, una vegada establida la connexió i integrada la dinàmica, es pot proposar que solten el paper i continuen amb eixe mateix moviment que ha quedat en la memòria corporal, com si estiguera el paper i la connexió amb la companya.

Un simple paper es convertix en una aliada subtilíssima per a entendre el pes, el contacte i la relació. Ens connecta amb l'escolta, l'atenció i la coordinació sense perdre el joc. El punt fix es transforma en una dansa.



PUNT FIX AMB CORDA

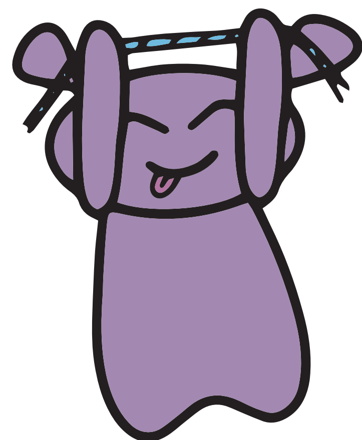
Explorem el punt fix a través d'un objecte quotidià, jugant amb les seues possibilitats i els seus límits. Ens entrenem per a mantindre una relació constant amb un element extern, desenrotllant l'atenció, la coordinació i la creativitat.
Una corda es convertix en el nostre eix, en una extensió rígida dels nostres braços. Ens demana tensió, precisió i escolta corporal.

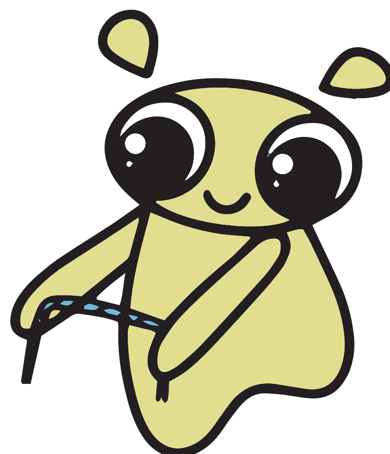


Este és un exercici individual.
Cada persona ha de tindre una corda.
L'agarra pels extrems amb els punys tancats. La corda ha d'estar sempre tensa, com si fora un pal. La corda és el nostre punt fix.
Explorem quines possibilitats tinc.
Comencem sense moure'ns per l'espai.
Puc alçar els dos braços en paral·lel, puc estirar un braç i encollir l'altre, amb cura que la corda no es destense: sempre ha de semblar un pal.
Puc col·locar la corda en vertical, en horitzontal, en diagonal.
Me la puc posar damunt, a un costat, darrere.
Quins són els meus límits corporals? Fins a on puc arribar?
Puc intentar passar per damunt d'esta, com si saltara una tanca, sense que perda tensió?
La corda ha de semblar que és rígida.
Puc acostar-me-la, allunyar-la de mi el màxim possible. Faig com que reme amb la corda.
Imagine que és una barra vertical i gire al voltant d'esta…
Busque diferents altures: em puc acatxar, gitar en terra… sempre mantenint la corda tensa.
…

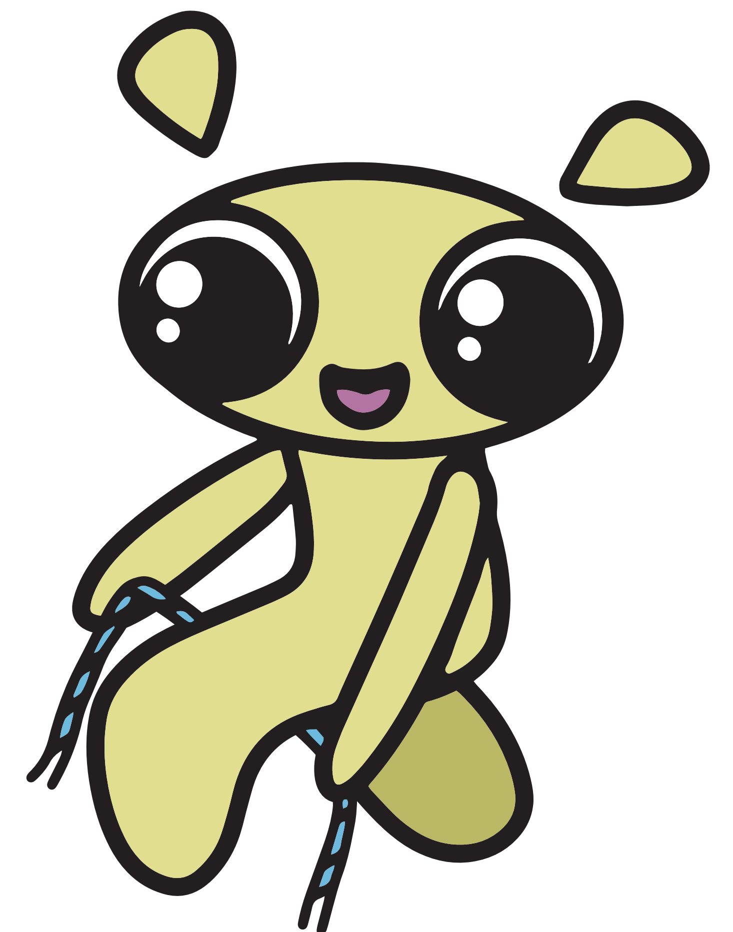
Ara, comence a moure'm per l'espai.
Explore totes les possibilitats. Balle amb la meua corda rígida.
…

Per a acabar, deixe la corda en terra i seguisc amb la memòria corporal. Què ha canviat?
Com ballen ara els meus braços?
La corda es queda arrere, però el seu record seguix present en el cos. L'invisible també pot ser un punt fix.









Punt fix amb pilota

Explorem com un objecte senzill pot convertir-se en el centre de gravetat compartit. La pilota és excusa i ferramenta: un punt fix extern que exigix als cossos romandre en relació constant, sense perdre el contacte. Ens convida a organitzar-nos col·lectivament, a escoltar amb tot el cos, a descobrir com una xicoteta esfera pot condensar una gran part de la nostra atenció i sensibilitat.



Ens col·loquem en l'espai estètic. Cridem nou voluntàries.
La resta del grup seu en els màrgens i observa:

Treballarem en grups de tres persones, i cada trio tindrà una sola pilota. Eixa pilota és el vostre punt fix comú, el lloc de contacte obligatori entre les tres. Heu de mantindre sempre un punt de contacte amb la pilota.
Comencem amb una mà.
No es tracta de premer-la ni de sostindre-la amb força, n'hi ha prou que estiga en contacte amb la palma o els dits.
Vorem com vos organitzeu col·lectivament: Com es poden moure tres cossos sense perdre eixe punt d'unió? Com vos adapteu les unes a les altres? Qui proposa? Qui seguix? Quines decisions es prenen en silenci?
Comencem fàcil, sense moure'ns molt per l'espai.
…

Ara ho complicarem un poc més. Provem altres punts de contacte.
Què passa si la pilota es manté amb el front? Potser no podeu amb els tres fronts junts, o sí?
Recordeu l'exercici del punt fix amb la paret, passe d'un punt del meu cos a un altre suaument, no desenganxe i toque de colp. Som com gats que es freguen gustosament amb la pilota.
Provem amb diferents parts del cos: amb un muscle, amb els genolls, amb l'esquena.
Cada canvi implica una nova lògica de moviment, una nova configuració física i grupal.
És important no precipitar-se. Si la pilota cau, no passa res: s'arreplega, es respira, es comença de nou.
Recordeu, que no vos heu de moure totes alhora, una pot estar quieta.
Explorem…

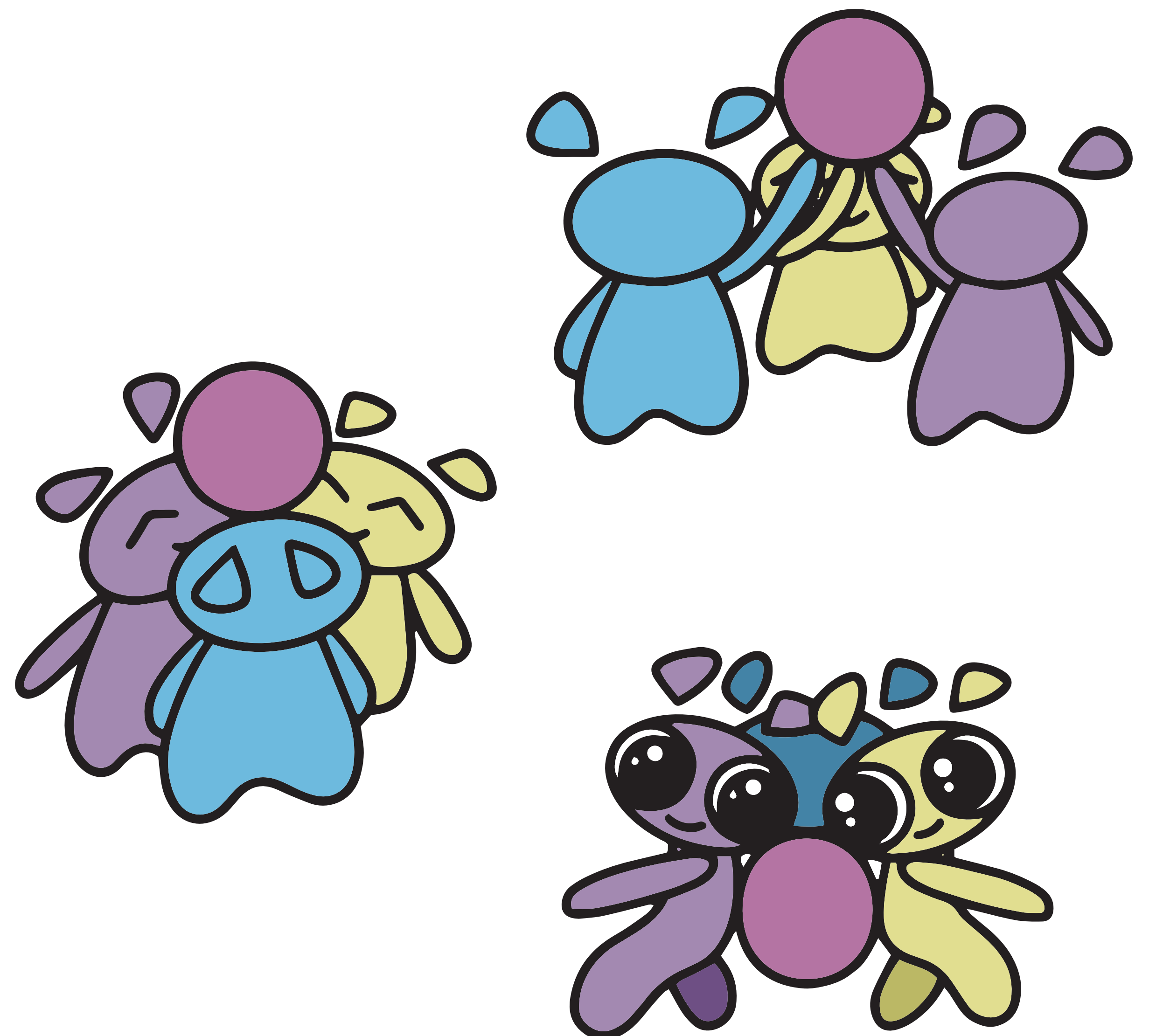
Ara ja podem provar de desplaçar-nos per l'espai. Primer a poc a poc i després amb un poc més de velocitat. Sense que caiga. Podem provar diferents altures: Com ens organitzem per a baixar totes a terra?
Explorem…

Ara, llevem la pilota.
Les tres continueu movent-vos juntes, sense l'objecte. Però alguna cosa ha canviat. Hi ha una memòria comuna, una petjada física d'eixe punt fix que ja no està, però que continua organitzant l'acció.
Des de fora, per a les que observeu: Què reverbera en els cossos? Quin vincle roman?

També es pot fer en duos. Dos persones, una pilota. La consigna és la mateixa: mantindre el punt de contacte.

Una altra versió és provar amb el grup sencer, si es disposa de tantes pilotes com alumnes. En este cas, és un exercici individual. Cada una sosté una pilota amb una sola mà. Igual que féiem amb el full de paper, juguem a mantindre la connexió a pesar del moviment. En este cas, per a les més xicotetes, es pot permetre subjectar-la amb les dos mans, una cosa més semblant al treball de la corda.

Les pilotes roden, s'escapen, obliguen a prendre decisions ràpides. L'important no és sostindre-les, sinó mantindre viva la relació. Explorem com una acció simple pot convertir-se en una dansa complexa de coordinació, d'escolta i d'afectació compartida. Com sempre, el que es queda en el cos no és la pilota, és l'experiència.



PLANEA COMUNITAT VALENCIANA

Consorci de Museus de la Comunitat Valenciana

Nicolás S. Bugeda i Cabrera
Dirección - Gerencia

Coordinació del Node Territorial

Clara Boj Tovar (Universitat Politècnica de València)
José Campos Alemany
Elena Sanmartín Hernández

PLANEA ILLES BALEARS

Es Baluard Museu d'Art Contemporani de Palma

David Barro López
Director

Coordinació del Node Territorial

Àrea d'Educació d'Es Baluard Museu
Eva Cifre Moré
María Verdejo Alsina

Coordinació i col·laboració en el Programa "L'Art a l'Escola - PLANEA"

Conselleria d'Educació i Universitats
Direcció General de Primera Infància,
Atenció a la Diversitat i Millora Educativa
Servei d'Innovació Educativa
Vanessa Alonso Crespo
Cap del Servei d'Innovació Educativa

RECURS EDUCATIU

Disseny pedagògic, metodològic i textual:

Manuela Acereda Cobo - La liopard a
Leo Alburquerque Tudela - La liopard a

Disseny gràfic, maquetació i il·lustració editorial:

Victoria Morcillo Rodríguez - Navajita

Traducció al valencià:

Servici de Traducció i Assessorament Lingüístic de la
Direcció General d'Orientació Educativa i Política Lingüística

Traducció al balear:

Àngels Àlvarez Garí

Impressió i Enquadernació:

Itres Arts Gràfiques. Paiporta

PLANEA és una xarxa de centres educatius, agents i institucions culturals impulsada per la Fundación Daniel y Nina Carasso i que s'articula mitjançant la mediació de Pedagogías Invisibles (Comunitat de Madrid), PERMEA i la Universitat Politècnica de València (Comunitat Valenciana), ZEMOS98 (Andalusia), Es Baluard Museu d'Art Contemporani de Palma (Illes Balears) i Rexenerando (Galícia).

Els continguts d'aquesta publicació es poden distribuir, copiar i remesclar citant la font, sense usos comercials i mantenint la llicència.

Consorci de Museus de la Comunitat Valenciana
Es Baluard Museu d'Art Contemporani de Palma
2025

© de la present edició, Fundació Es Baluard Museu d'Art Contemporani de Palma i
Consorci de Museus de la Comunitat Valenciana, 2025
© de les obres, els autors
© dels textos, els autors



ISBN: 978 - 84 -10136 - 23 - 6



PLAF



GENERALITAT
VALENCIANA

CONSORCI
DE MUSEUS
DE LA
COMUNITAT
VALENCIANA



Permea

PLANEA
RED DE ARTE Y ESCUELA — REDPLANEA.ORG



UNIVERSITAT
POLITÈCNICA
DE VALÈNCIA

ESBALUARD
MUSEU



Conselleria d'Educació
i Universitats
Direcció General de Primera Infància,
Atenció a la Diversitat i Millora Educativa

SIE
Servei d'Innovació Educativa

